



**VDT Präsident Peter Schuster
überbringt Wolfgang Riedl, dem
Firmengründer unseres langjährigen
Premium Partners Patricio Travel,
zum 30 jährigen Jubiläum,
den Glückwunsch des VDT**

VDT
VERBAND DEUTSCHER
TENNISLEHRER VDT e.V.

Die Premiumpartner des VDT e.V. 2026:

DUNLOP

DEIN AUTO. DEIN ABO.
Athletic Sport Sponsoring

Active Holidays - since 1996
PATRICIO TRAVEL

HEAD



v.l.n.r. Christian Singer, unterstützt Wolfgang Riedl als weiterer Geschäftsführer, Dietloff von Arnim, Präsident des Deutschen Tennis Bundes, Peter Schuster, Präsident des Verbandes Deutscher Tennislehrer, Wolfgang Riedl, Firmengründer und Geschäftsführer von Patricio Travel, Fernando Belasteguín, weltbesten Padel-Spieler aller Zeiten, Martin Seibold, CEO LifeFit Group, Helmut Schmidbauer, DTB-Vizepräsident und Präsident des Bayerischen Tennis-Verbandes

30 Jahre Patricio Travel

Einige Jahre bevor Wolfgang Riedl seinen Traum von einer Reisegesellschaft für Sport und Tennisreisen verwirklichte, absolvierte er eine hauptberufliche Ausbildung zum Tennislehrer beim Verband Deutscher Tennislehrer e.V.

Während seiner Ausbildung lernte er den heutigen Präsidenten Peter Schuster kennen. Seit dieser Zeit ist Wolfgang Riedl Mitglied in unserem Verband und erhielt bereits vor einigen Jahren die silberne Ehrennadel für seine 25-jährige Mitgliedschaft.

Als Wolfgang Riedl vor 30 Jahren begann, für Tennisspieler, Vereine und Verbände Tennisreisen anzubieten, lag es nahe, die bereits bestehende Verbindung zum Verband Deutscher Tennislehrer weiter auszubauen. Aus dieser engen und über viele Jahre gewachsenen Partnerschaft entwickelte sich eine erfolgreiche und freundschaftliche Zusammenarbeit, die bis heute Bestand hat.

Patricio Travel ist seit vielen Jahren Premium-Partner des VDT und ein geschätzter Begleiter des Verbandes. Beide Seiten haben von dieser vertrauensvollen Kooperation profitiert. Gemeinsam ist es

gelingen, innovative Reisekonzepte für Tennislehrer:innen zu etablieren und ihnen die Möglichkeit zu geben, eigene Tennisreisen und Trainingswochen mit ihren Spielerinnen und Spielern zu organisieren. Dieses Angebot war seinerzeit wegweisend und hat vielen Tennislehrer:innen neue Perspektiven eröffnet.

Zahlreiche Mitglieder des VDT haben diese Chance genutzt und unvergessliche Tenniswochen in den erstklassigen Anlagen und Hotels von Patricio Travel durchgeführt. Besonders geschätzt wird dabei die professionelle Organisation vor Ort, die es den Tennislehrer:innen ermöglicht, sich voll und ganz auf ihre Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu konzentrieren. Über die Jahre ist aus der Partnerschaft weit mehr als eine geschäftliche Zusammenarbeit geworden.

Sie ist geprägt von gegenseitigem Vertrauen, Verlässlichkeit und einem gemeinsamen Engagement für den Tennissport. Der VDT konnte Patricio Travel regelmäßig bei der Ansprache von Tennislehrer:innen unterstützen, während Patricio Travel mit seinen Angeboten einen wertvollen Beitrag für die Mitglieder des Verbandes geleistet hat. Diese langjährige

Verbundenheit und die stets konstruktive Zusammenarbeit sind ein wichtiger Bestandteil der gemeinsamen Erfolgsgeschichte. Dafür spricht der VDT Patricio Travel und insbesondere Firmengründer Wolfgang Riedl seinen herzlichen Dank und seine große Wertschätzung aus.

Der Verband Deutscher Tennislehrer verleiht Herrn Wolfgang Riedl zu seinem 30-jährigen Firmenjubiläum und für seine langjährige Treue und Unterstützung des Verbandes Deutscher Tennislehrer e.V. die Ehrenmitgliedschaft.



H. Schuster überreicht H. Riedl die Ehrenurkunde

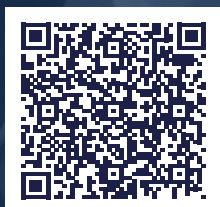


INTERNATIONALER DTB TENNISKONGRESS

Das Tennis- und Padel-Netzwerktreffen für Trainer:innen,
Vereinsvertreter:innen und alle Racketsportenthusiasten*

08. - 10.01.2027 | München

*Anerkannte DTB C-, B-, und A-Trainer:innen-Fortbildungsveranstaltung.



presented by
HEAD®

Versprochen ist versprochen

Sascha Bajin war auf unserer Veranstaltung VDT 24 im Januar in Essen natürlich ein besonderes Highlight. Zugeschaltet aus Australien unterbrach er die Zusammenarbeit mit Diana Shnaider und stand für die Teilnehmer der VDT Veranstaltung bereit, um wieder einmal alle Fragen professionell zu beantworten. Natürlich gab es auch einen Gruß an die Teilnehmer von Diana Shnaider, die spontan vorbeischaute, wollte sie doch einmal sehen, was ihr Lieblingscoach während der Arbeitszeit sonst noch so macht.

Das Besondere am Beitrag von Sascha Bajin, staatlich geprüfter Tennislehrer VDT, war natürlich, dass erneut jeder Teilnehmer der Veranstaltung seine Frage an Sascha stellen konnte. Hans Eckner trug in kurzweiliger Form alle Fragen vor und Sascha war ehrlich, wie es nur ein Kollege sein kann, der sich den Zuhörern wirklich verbunden fühlt.

Dann allerdings kam eine Frage, die ich schon bei der Vordurchsicht irgendwie schwierig fand. Ein Teilnehmer wollte gerne wissen, ob er bei Sascha einmal ein Praktikum machen könnte. Erstaunlicherweise ging Sascha mit dieser Frage sehr unkompliziert um und versprach: Ein paar Teilnehmer von VDT 24 können bei einem

Turnier in Deutschland mit ihm einmal zwei Tage verbringen und den Profizirkus live erleben.

Versprochen ist versprochen. Wir haben alles organisiert und so konnten 12 Teilnehmer an zwei Tagen beim Damenturnier in Bad Homburg Sascha über die Schultern schauen. Leider kam es wie es kommen musste und Diana verlor zu früh, so dass wir sie nicht bei einem Turnierspiel beobachten konnten. Trotzdem hatten wir die Möglichkeit ein bisschen Damen-Weltklasse anzuschauen und dann – natürlich durften wir beim Training dabei sein. Es war schon faszinierend, wie Sascha mit Diana arbeitet, insbesondere, weil er bei allen Übungen selbst als Teilnehmer oder Partner dabei ist. Wir konnten ein spannendes Training erleben, bei dem Sascha uns genau erklärte, welche Ziele er zurzeit verfolgt. Dann erlebten wir bei Temperaturen von fast 40 Grad, wie Diana und Sascha gemeinsam das Beste aus sich herausholten. Das war eine bemerkenswerte Einsicht in den Profi – Coach – Alltag.

Ein weiterer Höhepunkt war dann noch ein gemeinsamer Austausch, bei dem Sascha rund zwei Stunden für alle Fragen eine interessante Antwort für uns hatte. Alle waren zufrieden und bedauerten, dass

man nur so selten Gelegenheit hat, in den Profibereich wirklich live einzutauchen.

Den Abend verbrachten wir dann bei einem gemütlichen Italiener, leider ohne Sascha, der wieder von seiner Spielerin im Gym gebraucht wurde.

Am zweiten Tag hatten wir erneut die Möglichkeit, einigen Teilnehmerinnen bei der Trainingsarbeit zuzuschauen und anschließend ging es noch einmal ins Stadion, um die Weltspitze zu erleben.

Ich kann Sascha nur danken, dass er für einige VDT Kolleg:innen diese Möglichkeit geschaffen hat. Das war wirklich ein echtes Fortbildungshighlight. Ich sage an dieser Stelle noch einmal Danke an ihn im Namen aller Teilnehmer. Ich weiß gar nicht, wie wir das bei der nächsten VDT24 Veranstaltung 2028 noch toppen können.

Ein kleiner Hinweis noch für alle Interessenten des Damentennis: Das Turnier in Bad Homburg ist wirklich eine Reise wert, das gebotene Tennis auf Rasen ist fantastisch. Und wer Lust hat, kann auf der nahegelegenen Trainingsanlage in Ruhe schauen, wie die Profis trainieren.

Euer
Hans Eckner.

v.l.n.r.: Rocco Heinecke, Evangelos Feidas, Peter Ferfers, Diana Shnaider, Tobias Butgereit, Ralf Pötter, Hans Eckner, Sascha Bajin



Gemütliches Beisammensein
mit den Teilnehmern

Hans Eckner mit Sascha Bajin



v.l.n.r.: Rocco Heinecke, Evangelos Feidas, Hans Eckner



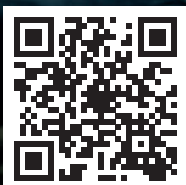
Sascha Bajin mit Diana Shnaider



VOLLGEPACKT SIEHT ER **AM BESTEN** AUS.

Bereit für alles, was mitmuss:
Opel Astra Sports Tourer GS.

Jetzt im
Auto Abo für mtl.
479 €
OPEL ASTRA ST



KI generiert

SCAN MICH

www.abo.auto

Empfohlen vom:



DEIN AUTO. DEIN ABO.
Athletic Sport Sponsoring



Hans Eckner

Für mich ist Toni Nadal der Trainer des Jahres 2026!

Der Mann, der Raphael Nadal zu einem der besten Tennisspieler der Welt geformt hat, habe nach ChatGPT auf die Frage, ob er der Trainer von Alexander Zverev werden möchte, gesagt: „Es geht nicht darum, den Trainer zu wechseln, sondern darum, deinen Charakter zu verändern. Wenn du das schaffst, wirst du den Erfolg haben, der dir zusteht.“ Außerdem habe er Zverev gesagt, er solle seinen Vater als Trainer nicht vor den Kopf stoßen und nicht zulassen, dass möglicherweise ein anderer Trainer mit ihm den ersten Grand-Slam-Titel gewinnt, bevor sein Vater das schafft.

Was hat dieser Toni Nadal für einen Charakter. Er sagt: Bleib bei deinem Vater. Du musst dich ändern, nicht dein Umfeld und schon gar nicht deine Familie. Das ist so uneitel und so wenig zeitgemäß, dass

ich es kaum glauben kann – in einer Welt in der es doch anscheinend immer nur noch um Geld geht.

Und ich freue mich sehr darüber, dass Zverev ihn verstanden und seinen Weg mit dem Vater fortgesetzt hat. Alleine dafür hat er jeden Titel dieser Welt verdient.

Ja, solche Geschichten schreibt der Sport und das macht Sport so unglaublich faszinierend.

Ich wünsche uns allen solche Geschichten.

Euer
Hans Eckner
Redaktion
VDT Tennis Report

*„Bleib bei deinem Vater.
Du musst dich ändern,
nicht dein Umfeld und
schon gar nicht deine Familie“*

Inhaltsverzeichnis:

Premium Partner	
30 Jahre Patricio Travel	2
VDT24	
Versprochen ist versprochen	9
Editorial	7
Präsidium	8
VDT intern	
Verleihung der silbernen Ehrennadel	9
Recht & Finanzen	
Firmenwagen. 1% Regel, usw.	10
Tennisschulen	12
Tipp für Tennisschulen	
Mehr als ein Anfang	14
Tennisathletik	
Effektives Intervalltraining für Tennisspielerinnen und Tennisspieler	16
VDT Kreativ Team	
Die Nerven sind nicht das Problem	18
Psychologie & Tennis	
Ursachen erkennt man näher am Spieler	20
VDT Nord	
VDT-Seminar Nord	22
Kollegentipps: Übungsformen	
Kollegen-Tipps von André Jethon	24

Verband Deutscher Tennislehrer (VDT) e.V.

Bundesgeschäftsstelle

Ansprechpartnerin: Frau Schoth
Hafenstraße 10
45356 Essen
Allgemeine Bürozeiten:
Montag, Mittwoch, Donnerstag
9.00 Uhr – 12.30 Uhr
Tel.: 0201/660058-59
E-Mail: info@vdt-tennis.de

Ausbildungsstätte für staatl. gepr. Tennislehrer

Ansprechpartnerin:
Frau Schmitz-Schuster
Tel.: 0201/660058
E-Mail: ausbildung@vdt-tennis.de
Montag, Donnerstag
9:00 - 12.30 Uhr

Deutsche Tennisschulen, anerkannt von DTB/VDT – VDT-TENNIS Report

Ansprechpartnerin: Frau Röhlig
Tel.: 0201/660058
E-Mail: dts@vdt-tennis.de

Montag, Mittwoch
10:00-13:00 Uhr

Vertrags- und steuerberatende Hotline

Tel.: 02102/2093-0
Dienstag 11:00-14:00 Uhr
Donnerstag 15:00-18:00 Uhr

Die Begriffe Tennislehrer und Tennistrainer werden im VDT-Tennis Report als Oberbegriffe für beide Geschlechter verstanden und stellen bei ausschließlicher Benutzung keine einseitige Bevorzugung des männlichen Geschlechts dar.



Liebe Kolleginnen und Kollegen,

Alexander Zverev hat es endlich geschafft. Deutschland hat wieder einen, sogar bereits doppelten Grand Slam Sieger. Ich weiß, dass ist der Moment, der uns im Tennis noch gefehlt hat. Herzlichen Glückwunsch an Alexander Zverev vom VDT. Und herzlichen Glückwunsch für uns, die wir dadurch in diesen komplizierten Zeiten als hauptberufliche Tennislehrer:innen bestens unterstützt werden.

Die Nachfrage nach Tennis ist in den letzten Jahren wieder gestiegen und ich glaube, Tennis bleibt die Nummer Eins der Rückschlagspiele. Auch wenn viele meinen, dass ähnliche Sportarten uns überholen könnten.

Und immer wieder kann man auch in den sozialen Medien sehen: Tennis macht Freude mit 3 Jahren genauso wie mit 103 Jahren. Ich finde das unglaublich.

Doch was ist so faszinierend am Tennis, dass unser Sport weiterhin so im Trend liegt? Natürlich das dynamische Spiel mit diesem Schläger und diesem Ball auf diesem Feld. Wenn der Ball den Schläger trifft und das macht, wovon wir Tennisspieler träumen.

Vielleicht ist es aber auch wichtig, dass man Tennis eben nicht einfach so kann. Dass man Tennis erlernen muss. Dass es viele Jahre

dauert, mit Fortschritten und Rückschritten. Und gerade daraus entsteht eben der Moment, den man dann erlebt, wenn das Ergebnis endlich den ersehnten Erfolg bringt, wenn Liebe und Schweiß sich gelohnt haben.

Und deshalb glaube ich auch an den Beruf des Tennislehrers, nebenberuflich und hauptberuflich. Wer das sportliche Momentum des Tennisspiels erleben möchte braucht uns und zwar viele Jahre lang.

Bleiben Sie dabei und ein kleiner Rat, den ich gerade gelesen habe: Wenn ihre Schüler eine tolle Aktion haben, dann wäre es schön, wenn Sie ihn oder sie nicht loben, sondern, wenn Sie sich einfach mit ihnen freuen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude

Ihr
Peter Schuster
VDT Präsident



Das Präsidium des Verbandes Deutscher Tennislehrer VDT e.V.

Vizepräsident
Hans Eckner

Ressort: Presse,
Lehre und Ausbildung

Vizepräsident
Dr. Klaus-Peter Walter

Ressort:
Haushalt und Finanzen

Präsident
Peter Schuster

Vizepräsident
Mike Dressel

Ressort: Wirtschaft,
Recht und Verträge

Vizepräsident
Carsten Lemke

Ressort: Sport,
Marketing und Werbung

Verleihung der silbernen Ehrennadel



Marcelo Matteucci

Marcelo Matteucci hat sich über unsere Mitteilung, dass er nun 25 Jahre VDT-Mitglied ist, sehr gefreut.

Auf unsere Frage warum es schön ist, Tennis zu spielen hat er folgendes geantwortet: „Tennis ist ein Spiegel des Lebens! Das Leben ist ein Spiel, das bei null beginnt; du beginnst zu lernen und lernst nie aus. Du gewinnst und verlierst.

Du genießt die Siege und versuchst, nach einer Niederlage mit Willensstärke immer wieder rauszukommen.

Genauso wie beim Tennis, deswegen habe ich nicht nur Tennis gespielt..... Ich habe Tennis gelebt!

Herzlichen Glückwunsch zur 25-jährigen VDT Mitgliedschaft

Zbyněk Novák

Zbyněk Novák konnte es kaum fassen, dass er wirklich schon 25 Jahre VDT-Mitglied ist. Die Frage „Warum ist es schön, Tennis zu spielen?“ kann man nach der Ansicht unseres langjährigen Kollegen mit nur einem Satz beantworten: „Es gibt viele tolle Sportarten, aber Tennis ist die Königsdisziplin“.

Herzlichen Glückwunsch zur silbernen Ehrennadel



Impressum

Herausgeber: Verband Deutscher Tennislehrer (VDT) e.V.
Hafenstraße 10 · 45356 Essen
Telefon: 0201/660058-59
www.vdt-tennis.de · E-Mail: info@vdt-tennis.de

Redaktion: Hans Eckner
Telefon: 0201/660058 · Telefax: 0201/610991

Gesamtproduktion: p&k printmedien essen
Centrumstraße 33, 45307 Essen
Telefon: 0201/3162246
Telefax: 0201/3162247
mail@pohlerkobler.de
www.druckerei-essen.de

Auflage: online

Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des VDT.

Firmenwagen, 1% Regel, Fahrtenbuch, Privatnutzung & Elektroprämie – Ein Überblick!



Mike Dressel

Eines vorweg: Ein Firmenwagen ist nicht nur ein Auto. Es ist eine steuerliche Entscheidung mit langfristigen finanziellen Auswirkungen. Der Firmenwagen gehört für viele Tennislehrer längst zum normalen Bestandteil der beruflichen Mobilität. Dabei stellt sich eine entscheidende Frage: Wie werden die private Nutzung und die Ausgaben steuerlich behandelt?

Jahrelang bestand die Antwort auf diese Frage aus der klassischen 1%-Regelung, mit besonderen Regelungen für Elektro- und Hybridfahrzeuge oder der Fahrtenbuchmethode. Doch in diesem Jahr ergibt sich noch eine dritte Alternative: Der neue Elektrowagen bleibt privat und man kassiert die Elektroprämie von 3000 € – 6000 €. Deshalb sollte die Entscheidung immer individuell berechnet werden.

Die klassische 1%-Regelung

Wird ein betriebliches Fahrzeug auch privat genutzt und liegen die entsprechenden Voraussetzungen vor, kann die private Nutzung grundsätzlich pauschal nach der sogenannten 1%-Regelung bewertet werden.

Dabei wird monatlich 1 % des inländischen Bruttolistenpreises zum Zeitpunkt der Erstzulassung einschließlich Sonderausstattung und Umsatzsteuer als geldwerter Vorteil angesetzt. Entscheidend ist also nicht der tatsächlich gezahlte Kaufpreis beziehungsweise die Leasingrate, sondern grundsätzlich der Bruttolistenpreis.

Das kann auf den ersten Blick überraschend sein: Ein Fahrzeug, das beispielsweise einen Listenpreis von 70.000 Euro hat, aber aufgrund eines hohen Rabatts oder einer besonderen Leasingaktion tatsächlich deutlich günstiger erhältlich ist, wird bei der klassischen 1%-Regelung trotzdem auf Basis der 70.000 Euro bewertet.

Elektrofahrzeuge: steuerlich besonders interessant

Bei Elektrofahrzeugen gelten besondere steuerliche Vergünstigungen.

Für reine Elektrofahrzeuge, die die gesetzlichen Voraussetzungen erfüllen und einen Bruttolistenpreis von höchstens 100.000

Euro haben, wird für die private Nutzung grundsätzlich nur ein Viertel des Bruttolistenpreises angesetzt. Damit reduziert sich die Belastung effektiv von 1 % auf 0,25 % des Bruttolistenpreises pro Monat. Diese Regelung gilt nach derzeitiger Rechtslage für entsprechende Fahrzeuge bis Ende 2030. Elektrofahrzeuge verändern die Rechnung. Bei Elektrofahrzeugen sollte die Vergleichsrechnung besonders genau erfolgen. Ein Elektrofahrzeug kostet laut Bruttolistenpreis 80.000 Euro.

mtl. Privatnutzung als Einnahme beim Verbrenner: 800 € / jährlich 9600 €

mtl. Privatnutzung als Einnahme beim Strome: 200 € / jährlich 2400 €

mtl. Privatnutzung als Einnahme beim Plug-in Hybriden: 400 € / jährlich 4800 €

Gleichzeitig darf man aber nicht den Fehler machen, allein aufgrund der 0,25%-Regelung automatisch das Elektrofahrzeug als steuerlich günstigste Variante anzusehen. Anschaffungskosten, Leasingrate, tatsächliche Betriebskosten, Privatkilometer und berufliche Nutzung müssen ebenfalls berücksichtigt werden.

Alternative zur Pauschale: das Fahrtenbuch

Wer die pauschale Bewertung vermeiden möchte, kann die private Nutzung unter den gesetzlichen Voraussetzungen anhand der tatsächlichen Aufwendungen ermitteln. Dafür ist allerdings ein ordnungsgemäßes Fahrtenbuch erforderlich. Die privaten Fahrten werden dabei ins Verhältnis zu den gesamten gefahrenen Kilometern gesetzt. Anschließend wird der entsprechende Anteil der tatsächlich entstandenen Fahrzeugkosten als Privatnutzung angesetzt.

Das Prinzip ist einfach:

Gesamtkosten des Fahrzeugs × Anteil der Privatkilometer = steuerpflichtiger Privatanteil

Zu den Gesamtkosten können beispielsweise Abschreibung beziehungsweise Leasingkosten, Versicherung, Wartung, Reparaturen,

Strom beziehungsweise Kraftstoff und weitere laufende Kosten gehören.

Die Methode kann besonders interessant sein, wenn das Fahrzeug nur wenig privat genutzt wird.

Wer beispielsweise überwiegend beruflich unterwegs ist und nur einen geringen privaten Kilometeranteil hat, sollte prüfen, ob die individuelle Ermittlung günstiger ist als die pauschale 1%-Methode.

Allerdings hat das Fahrtenbuch einen Nachteil: Es verursacht zusätzlichen organisatorischen Aufwand. Die Aufzeichnungen müssen vollständig, zeitnah und ordnungsgemäß geführt werden. Ein Fahrtenbuch ist daher nicht einfach eine grobe Kilometraufstellung.

Was ist nun besser: 1%-Regelung oder Fahrtenbuch?

Es gibt keine allgemeingültige „beste“ Methode. Die günstigere Variante hängt immer vom individuellen Fall ab.

Die 1%-Regelung kann besonders interessant sein, wenn ...

- das Fahrzeug häufig privat genutzt wird,
- viele Privatkilometer gefahren werden,
- der tatsächliche private Kostenanteil relativ hoch ist,
- ein günstiges Leasing- oder Finanzierungsangebot vorliegt,
- der Aufwand eines Fahrtenbuchs vermieden werden soll,
- oder bei einem Elektrofahrzeug die 0,25%-Regelung angewendet werden kann.

Gerade die Kombination hoher Bruttolistenpreis + erheblicher Rabatt + umfangreiche Privatnutzung kann interessant sein. Wichtig ist dabei aber, genau hinzuschauen: Ein hoher Listenpreis erhöht zunächst den

pauschalen Nutzungswert. Der Rabatt allein macht die 1%-Regelung also nicht automatisch günstig.

Das Fahrtenbuch kann besonders interessant sein, wenn ...

- nur wenige Privatkilometer gefahren werden,
- der Wagen überwiegend betrieblich genutzt wird,
- die tatsächlichen Fahrzeugkosten vergleichsweise niedrig sind,
- ein hoher Bruttolistenpreis vorliegt,
- oder die individuelle Ermittlung deutlich unter dem pauschalen Nutzungswert liegt.

Eine sinnvolle Vergleichsrechnung sollte mindestens folgende Faktoren berücksichtigen:

1. Bruttolistenpreis des Fahrzeugs
2. Tatsächlicher Kaufpreis beziehungsweise Leasingaufwand
3. Sonderausstattung
4. Jährliche Gesamtfahrleistung
5. Berufliche Kilometer
6. Private Kilometer
7. Entfernung zur ersten Tätigkeitsstätte
8. Kraftstoff- bzw. Stromkosten
9. Versicherungs-, Wartungs- und sonstige Fahrzeugkosten
10. Steuerliche Behandlung als Elektro-, Hybrid- oder Verbrennerfahrzeug

Erst aus diesen Daten lässt sich erkennen, welche Variante im konkreten Fall wirtschaftlich sinnvoller ist.

Im Überblick:

Ausgabenseite:

Abschreibung bzw. Leasingkosten, Versicherung, Wartung, Reparaturen, Strom bzw. Kraftstoff ggf. wöchtl. Wäsche ggf. Vorsteuer

Einnahmen:

o.g. Privatnutzung als 1% Regel oder Privatnutzung aus Fahrtenbuch ggf. Umsatzsteuer

Mindern mein Betriebsergebnis!

Erhöhen mein Betriebsergebnis!

Fazit

Der Firmenwagen bleibt steuerlich ein attraktives Instrument – gleichzeitig ist die richtige Gestaltung entscheidend. Die 1%-Regelung bietet vor allem eines: Einfachheit und Planbarkeit. Bei umfang-

reicher Privatnutzung kann sie trotz ihres pauschalen Ansatzes wirtschaftlich interessant sein. Besonders spannend kann die Kombination aus einem stark rabattierten Fahrzeug und einem hohen tatsächlichen Nutzungsvorteil sein. Bei Elektrofahrzeugen kommt zusätzlich die steuerliche Vergünstigung durch die 0,25%-Regelung hinzu. Das Fahrtenbuch ermöglicht dagegen eine wesentlich individuellere Betrachtung. Wer seinen Firmenwagen nur in geringem Umfang privat nutzt und einen hohen Anteil beruflicher Fahrten hat, sollte diese Variante unbedingt prüfen.

Und genau deshalb gilt:

Was für A steuerlich optimal ist, kann für B bereits die schlechtere Lösung sein.

Eine pauschale Empfehlung ist daher nicht seriös. Die Entscheidung für oder gegen die 1%-Regelung, das Fahrtenbuch oder ein Elektrofahrzeug sollte anhand der persönlichen Zahlen getroffen werden.

Nicht nur auf den Kaufpreis oder die monatliche Leasingrate schauen – sondern den Firmenwagen als Gesamtpaket betrachten und die verschiedenen Varianten individuell durchrechnen.

Dieses Jahr ergibt sich aber eine dritte Möglichkeit, die sich aufgrund der Elektroprämie anbietet: Der neue Elektrowagen bleibt im Privatbesitz und es werden Betriebsfahrten als Ausgabe gebucht

Wenn man seinen **Privat-Pkw beruflich** nutzt, kommen grundsätzlich folgende Möglichkeiten infrage:

a) Die einfache Kilometerpauschale: 0,30 €/km

Bei beruflich veranlassten Fahrten, die keine Fahrten zwischen Wohnung und erster Tätigkeitsstätte sind, kannst du für einen privaten Pkw pauschal 0,30 € je gefahrenem Kilometer ansetzen. Das gilt für den tatsächlich gefahrenen Weg, also Hin- und Rückfahrt. Beispiel:

- Fahrt zu einem Kunden: 80 km hin und zurück
- $80 \times 0,30 \text{ €} = 24,00 \text{ €}$
- bei 5.000 beruflichen Kilometern = 1.500 €

b) Der interessante Weg: individueller Kilometersatz

Wenn der Privatwagen tatsächlich deutlich mehr als 30 Cent pro Kilometer kostet, kannst man statt der Pauschale die tatsächlich entstandenen Fahrzeugkosten anteilig berücksichtigen.

Das ist insbesondere bei einem teuren Fahrzeug, hoher Abschreibung/Leasingrate oder hohen laufenden Kosten interessant. Es werden die Gesamtkosten des Pkw für das Kalenderjahr ermittelt, beispielsweise:

Kostenart	Beispiel
Abschreibung bzw. Leasing	7.200 €
Kraftstoff/Strom	2.400 €
Versicherung	1.200 €
Kfz-Steuer	0 € bei Elektrowagen
Wartung/Reparaturen	1.500 €
Reifen	600 €
Sonstige Kosten	300 €
Gesamtkosten	13.200 €

Dann kommen die Gesamtkilometer des Jahres.

Angenommen:

30.000 km insgesamt Dann beträgt der individueller Kilometersatz: $13.200 \text{ €} \div 30.000 \text{ km} = 0,44 \text{ €/km}$

Bei 10.000 beruflich gefahrenen Kilometern wären dann: $10.000 \times 0,44 \text{ €} = 4.400 \text{ €}$ statt lediglich: $10.000 \times 0,30 \text{ €} = 3.000 \text{ €}$

Mithin 1.500 € mehr steuerlich berücksichtigungsfähige Kosten.

Variante mit der Elektroprämie:

Wer die Elektroprämie beantragt, muss dort ankreuzen, dass der Wagen nicht im Betriebsvermögen ist, dieser Vermerk wird an die jeweiligen Finanzämter gesendet.

Mithin muss ein jeder rechnen, ob es sich lohnt, bei Erhalt der Prämie, den Neuwagen nicht betrieblich zu behandeln.

Wiegen die Ausgaben und deren Steuerwert in 3 Jahren die Elektroprämie auf?

Und da habe ich bei mir selber ausgerechnet, dass ich den neuen Elektrowagen nicht in den Betrieb gebe, sondern ihn Privat fahre, die reduzierte Prämie kassiere und Betriebsfahrten mit dem individuellen Kilometersatz abrechne.

Im Klartext:

Die Prämie und die steuerlich berücksichtigungsfähige Kosten über die individuelle Kilometerpauschale liegen höher als die das steuerliche Ergebnis aufgrund der steuerlich berücksichtigungsfähigen Kosten und der Privatnutzung in einem Zeitraum von 3 Jahren.



4 Jörg Hilpert
www.tcellerbek.de



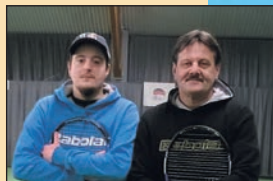
7 Rainer Becker
www.rainerbecker-tennis.de



10 Viktor Szöke
kontakt@tennisschule-szoek.de



16 David Pieters / Theo Schwieren
www.thema-tennisschule.de



18 Waldemar & Martin Labe
www.tennisschule-labe.de



12 Julian Augustin
kontakt@tennisschule-augustin.de



13 Oliver Selbach
www.DTS-TENNIS.de



26 Bertrand Kaus
Mobil 0172/6993060



47 Andreas Rockstroh/ Jens Goldmann
info@tennisschule-rundg.de



30 Marc Schmeiler
www.tennisschule-schmeiler.de



31 Oliver Heide
www.easy-tennis.de



37 Alexander Raschke
www.tennis-raschke.de



44 Anastas Naydenov
anastas_sports@yahoo.com



48 Christian Langes
www.tannenhof.com



49 Vilislav Vassilev
www.tennisschule-willi.de



52 Csaba Gyula Szabó
esztegar.katalin@googlemail.com



56 Marcelo Matteucci
www.pct-tennisacademy.com



58 Bernd Ochensberger
www.zischka.at



60 René Kaiser
www.artennis.de



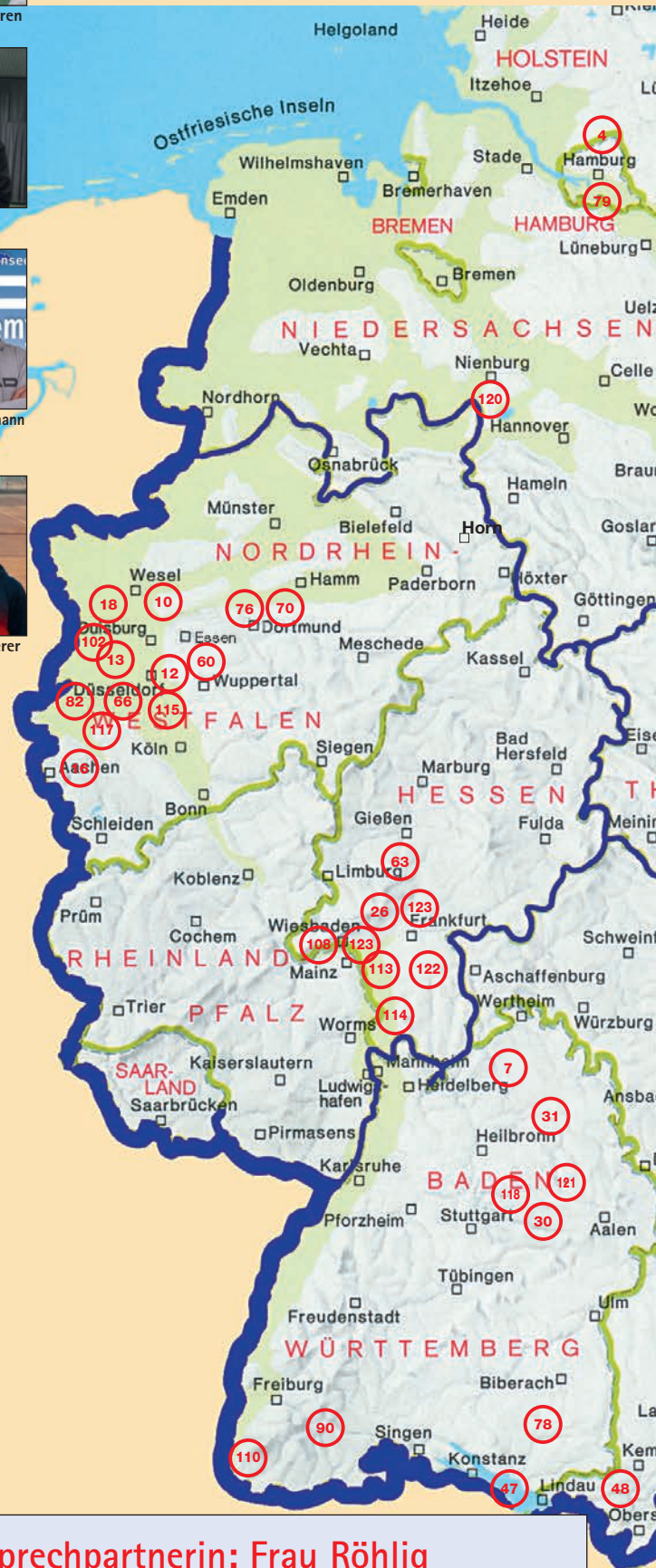
63 Andreas Krey
www.tennisschulesweetspot.de



66 Dr. Axel Niemöller
tennisschule.niemoller@t-online.de



DEUTSCHE TENNISCHULE
anerkannt von



Ansprechpartnerin: Frau Röhlig

Telefon 0201/660058

www.vdt-tennis.de · dts@vdt-tennis.de

FERIENENNISCHULEN DTB und VDT



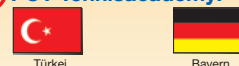
Ferientennisschulen
mit DTB/VDT-Lizenz:

58 Hannes Zischka Tennisschule:



Slowenien Österreich Kroatien

56 PCT-Tennisacademy:



Türkei Bayern



Spanien Kroatien Griechenland



82 Kristian Lynch / Christian Lieth
www.racketmate.de



103 Julia Schruff, Andreas Graf
www.tennisbase-augsburg.de



114 Alex Rauch/Uli Kraft
www.hawkeye-tennis.de



123 Peter Meiser (li.), Jochen Saße
saße@tennis-cloud.de



124 B. Fitton, D. Limberg, C. Schulze
www.adcourt.de



70 Bodo Richter
info@patennis.de



75 Michael Lingner
www.tsrl.de



76 Stefan Schneider
www.tennisschuleschneider.de



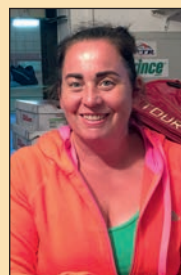
79 Torsten Kamerke
www.sportoncourt.de



80 Jiri Zavadil
jiri.zavadil@gmx.de



90 Thorsten Teichgräber
tennisschule@googlemail.com



93 Erika Heck
www.tennisschuleaugsburg.de



102 Jens Janssen
info@janssen-tennis.de



108 Alexander Iliew
www.tennisschuleiliew.de



109 Julia Doering
www.tennisschule-akademie-mitteldeutschland.de



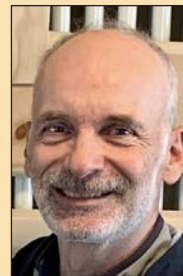
110 Michael Klose
www.tennis-xacteam.com



115 Alexander Müller-Gotthard
www.amg-tennis.training



117 Oliver Gaudlitz
www.oligaudlitz.de



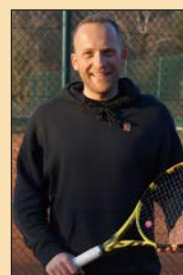
118 András Böröcz
www.backnang-tennis.de



120 Max Voss
www.voss-tennisschule.de



121 Alexander Bantel
www.alexanderbantel.de



122 Michael Hannewald
www.hannewald-reinis.com



123 Lara van Tiggelen
www.tennisschule-lvt.de

Mehr als ein Anfang

Der Tennissport lässt sich – soll er mit einem Wort beschrieben werden – wohl sehr gut mit dem Begriff „Vielfalt“ kennzeichnen. Er ist gleichzeitig Mannschafts- und Einzelsport, mit der Gelegenheit, diesen Sport wettkampfmäßig oder ohne ihn zu betreiben. Und wenn Wettkampf, dann mit einer großen Zahl unterschiedlicher Formate. Dazu kommt Tennis als Indoor- und Outdoorsport und im Training mit der Chance, in Gruppen oder allein sein Tennis zu verbessern.

Ein ähnlich breit gefächertes Bild bietet die Trainer- und Trainingslandschaft unserer Sportart. Nebenberuflich, hauptberuflich, Trainer oder Tennisschule, Akademie oder Base. Auch hier gibt es eine Fülle von Erscheinungsformen. Alles ist erlaubt, alles ist möglich. Es stellt sich allerdings die Frage, ob diese Trainingssituation für die im Tennis agierenden Anspruchsgruppen immer eine förderliche Situation ist.

- Was für ein Bild hat wohl ein Tennisspieler im Kopf, der vor der beruflichen Entscheidung steht, Tennislehrer zu werden? Weiß er, welche unterschiedlichen Möglichkeiten, Aufgaben und Anforderungen ihn erwarten?
- Welche Erwartungen haben unsere Kunden, wenn sie z.B. den Begriff „Tennisschule“ hören. Bitten wir sie doch einmal, den Begriff „Tennisschule“ aus Ihrer Sicht zu definieren!
- Welche Vorstellungen haben Vereine, die für die neue Saison neues Trainerpersonal verpflichten wollen?
- Welche Ansprüche haben wir Tennisschulen an uns selbst, wenn wir uns als solche bezeichnen?

Möglicherweise führen diese Fragen zu völlig unterschiedlichen Antworten. Und bräuchte es aus diesem Grund nicht so etwas wie einen Orientierungsrahmen, der für ein wenig mehr Transparenz, Übersichtlichkeit und Verbindlichkeit für alle Beteiligten sorgt? Ganz nebenbei: Könnte möglicherweise ein Grund für den immer noch herrschenden Trainermangel die gegenwärtig wenig strukturierte und intransparente Situation rund um das Trainingsgeschehen sein?

Wie also könnten wir einer Lösung näherkommen? Einen ersten Orientierungsrahmen gibt es bereits seit Ende der 1980er Jahre. Später im Text dazu mehr.

Ein weiterer ist nun veröffentlicht. Im Zuge der Analyse rund um die gegenwärtige Trainersituation und mit Blick auf eine erfolgreiche Zukunft unseres Berufes hat der DTB (unter Beteiligung des VDT) Berufsbilder für Tennistrainer entwickelt. Im letzten DTB-Newsletter unter trainer@mail.tennis.de werden sie beschrieben. Kritiker werden einwerfen, dass sie nicht bis ins Detail ausbuchstabiert sind. Das ist sicher so. Aber sie geben eine erste Orientierung gleichermaßen für Jungtrainer, Kunden, Vereine und letztlich auch für uns gegenwärtig agierende Tennisschulen.

Festgemacht an Trainerlizenzen hier die inhaltliche Kurzform der drei Berufsbilder:

- C-Trainer sind nebenberufliche Akteure mit Tennis-Grundlagenkenntnissen und einem Fokus auf Emotionalität, und Kundenbegeisterung
- Mit der B-Trainerlizenz beginnt die Möglichkeit Hauptberuflichkeit als Tennistrainer. Der inhaltliche klare Schwerpunkt liegt auf tennisfachlicher Kompetenz
- In Abgrenzung zum Tennislehrer ist eine Tennisschule ein Unternehmen und verlangt besondere Anforderungen im Backoffice-Bereich.

„Das ist doch nichts Neues!“ werden einige sagen. Das wesentlich Neue daran ist schon allein die Festlegung eines Dachverbandes auf eine solche Struktur. Das gab es bislang so noch nicht: Die Veröffentlichung einer – zugegeben noch etwas groben – Kategorisierung, auf die man alle Anspruchsgruppen im Tennis verweisen kann.

Selbstverständlich sind diese Berufsbilder ausbaufähig. Es fehlen z.B. Informationen über Verdienstmöglichkeiten, Karrierechancen und Vorschläge zu Arbeitsverhältnissen. Wohltuend ist, dass sich dieser Orientierungsrahmen mit den Erfordernissen des Trainings – und nur damit – bes-



Stefan Schneider

chäftigt. Vor allem von Vereinen häufig gewünschte Zusatzengagements des Trainerpersonals spielen keine Rolle.

Aber bei aller Unvollkommenheit: Diese Berufsbilder sind zumindest mal ein Anfang, die Angebotsvielfalt im Bereich Tennistraining ein wenig zu ordnen. Zukunftsweisend.

Was hat es nun mit dem Orientierungsrahmen aus dem 1980ern auf sich (siehe oben)? Genau genommen haben wir schon seit dieser Zeit eine erste Richtschnur. Sie gilt zwar nur für Tennisschulen und umfasst damit nicht das gesamte Trainingsgeschehen. Aber sie legt verbindliche, fachliche und organisatorische Vorgaben für besondere Tennisschulen fest, für eine „Tennisschule anerkannt von DTB und VDT“. Und dort ist bereits u.a. verschriftlicht, dass eine solche Tennisschule „als Unternehmen geführt werden muss“.

Die neuen DTB-Berufsbilder würden eine eindeutige Aufwertung und Konkretisierung erfahren, wenn man sie zusammen mit diesen Tennisschulverpflichtungen „aus alter Zeit“ verbinden würde. So werden Tennisschulen nicht nur als Unternehmen betrachtet, sondern gleichzeitig auch mit verbindlichen Qualitätsanforderungen unterfüttert.

Das zusammen wäre mehr als ein Anfang.



K-SWISS



HYPERCOURT EXPRESS 3 CLAY

BEYOND
THE COURT



Effektives Intervalltraining für Tennisspielerinnen und Tennisspieler

Intervalltraining zählt zu den wirksamsten Trainingsformen für die Gesundheit und ist insbesondere für alle Sportsportarten und besonders für Tennisspieler die effektivste Trainingsmethode zur Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit.

Das Intervalltraining spiegelt dabei die tatsächlichen Belastungswechsel im Wettkampf sehr gut wider. Bei diesem Training wechseln sich kurze und explosive Belastungen mit kurzen Erholungsphasen ab.

Charakteristische Belastungsmerkmale im Tennis sind kurze, explosive Aktionen (meistens zwischen 3-10 Sekunden) mit kurzen Pausen.

Durch ein tennisspezifisches Intervalltraining verbessert man u. a.:

- die anaerobe Leistungsfähigkeit (Sprints, Antritte)
- die aerobe Ausdauer (schnelle Erholung zwischen Aktionen)
- die Schnelligkeit und Explosivität
- die Richtungswechsel und Agilität
- die Konzentrationsfähigkeit unter Ermüdung

Im modernen Tennistraining werden verschiedene Intervallformen miteinander kombiniert. Diese richten sich danach, welche körperlichen Fähigkeiten verbessert werden sollen. Das Training orientiert sich dabei stets an dem Belastungsprofil der Sportart Tennis.

In meinem Athletiktraining mit leistungsorientierten Jugendlichen wende ich häufig die beiden Intervallmethoden 30-20-10 in Kombination mit verschiedenen Tabata-Übungen an. Die beiden Methoden ergänzen sich meiner Meinung nach hervorragend.

Als vor allem konditionelles Intervalltraining ist das 30-20-10 Training eine sehr sinnvolle und effektive Methode.

So eignet sich diese Methode vor allem bei verschiedenen Laufübungen oder anderen Übungen wie z. B. Seilspringen, Mountain Climbers, Jumping Jacks etc.

Mit 30-20-10 trainiert man mehrere Energiesysteme innerhalb eines Intervalls:

- 30 sek lockere Ausführung (z. B. langsamer Lauf)--> aerobe Energiebereitstellung
- 20 sek submaximale Belastung (z. B. schnellerer Lauf ca. 70%-85% der maximalen Belastung)-->zunehmend anaerobe Energiebereitstellung
- 10 sek maximale Belastung (z. B. Sprint 85%-100% der Leistungsfähigkeit)-->hohe anaerobe Leistung und VO_2 -Reiz

Gerade die 10 Sekunden am Ende sind interessant, da der Athlet seine maximale Leistung nach einer gewissen Vorermüdung abrufen muss, was dem Tennisspieler im Match oft zugute kommt.

Mithilfe dieser Methode lässt sich ein kurzweiliges effektives und hochintensives Intervalltraining durchführen.

Das Ganze z. B. 5 x hintereinander in 5 Minuten ohne Pause. Anschließend folgt eine lohnende Pause von 2-3 Minuten. Die Pausenlänge und die Serienanzahl der durchgeführten Übungen hängt dabei vom jeweiligen Leistungslevel ab. Diese Form des Intervalltrainings lässt sich auch direkt auf dem Tennisplatz mit Schläger und Ball als Drillübungsintervall bzw. Korb- oder Ballwechselübung mit den unterschiedlichen Belastungsstufen problemlos durchführen.

Die Tabata-Intervallmethode ist eine ebenso praktikable wie effektive Trainingsform für Tennisspieler. Es ist ein hochintensives Intervalltraining (HIIT). Das klassische Tabata ist 20 sek sehr hohe bis maximale

Belastung + 10 sek Pause. Dieses Intervall führt man insgesamt 8 x hintereinander aus, also insgesamt über 4 Minuten. Dies ist eine wirklich ausgesprochen intensive Trainingsmethode.

Besonders gut ist dabei, dass man das Tabata mit verschiedenen Übungen durchführen kann z.B. bei zwei verschiedenen Übungen werden diese jeweils 4 x durchgeführt; bei vier verschiedenen Übungen wird dieselbe Übung 2 x absolviert und bei acht Übungen jede nur 1 x.

Will ich mich in einer ausgewählten Übung verbessern, so sollte man das Tabata höchstens mit zwei verschiedenen Übungen durchführen.

Nach einem Tabata über 4 Minuten sollte eine 2-4 minütige Pause erfolgen, bevor man das nächste Tabata oder ein anderes Intervalltraining durchführt.

Diese beiden Intervallmethoden ergänzen sich meiner Meinung nach sehr gut, sind sehr motivierend, effektiv und kurzweilig.

Hinzu kommt, dass die Athleten das Tabatatraining mit Musik sehr schätzen und die hohen Belastungen hierdurch weniger wahrgenommen werden.

Neben diesen beiden Trainingsmethoden wende ich in meinem Athletiktraining noch eine dritte Intervallform an, bei der das tatsächliche Belastungs-Pause-Verhältnis im Tennis noch genauer abgebildet wird. Hierbei führt der Athlet eine hochintensive Übungsform über 10 bis 15 Se-

kunden durch, um anschließend 20 bis 25 Sekunden zu pausieren, bevor die nächste Übung erfolgt.

Fazit: Es gibt verschiedene Intervalltrainingsmethoden. Wichtig ist, dass diese kurzweilig, effektiv, herausfordernd und zielführend sind.

Sie sollten sich dabei immer am tatsächlichen Beanspruchungsprofil der Sportart Tennis ausrichten.

Mit den besten Wünschen für eine erfolgreiche Durchführung,

Euer Axel



Dr. Axel Niemöller

Der VDT trauert um seine langjährigen und treuen Mitglieder

Claus Alfred Hornung

* 30.08.1950 + 04.07.2026

Kai-Uwe Lange

* 16.02.1961 + 24.06.2026

Der Vorstand des
Verbandes Deutscher Tennislehrer e.V.

Die Nerven sind nicht das Problem Warum unter Druck nicht die Technik zerbricht, sondern der Blick

Teil 5 der Artikelserie von Carsten Lemke

*„Unter Druck geht Technik
nur selten verloren.*

*Häufiger verändert sich zuerst
der Blick auf die Situation.“*

Nachdem wir in den letzten Teilen dieser Serie gesehen haben, dass ein Schlag nicht als gespeicherte Bewegung entsteht, sondern aus Wahrnehmung und Entscheidung, bleibt eine Frage, die jeder Trainer aus dem Alltag kennt. Warum ist ein Spieler im Training ein anderer als im Match?

Jeder kennt diesen Spieler. Im Training agiert er locker, variabel, mutig. Im Match ist er wie ausgewechselt. Der Arm wird „fester“, die Beinarbeit wirkt nicht mehr flüssig, der zweite Aufschlag wird zaghaft, und ein Ball, den er hundertmal sauber getroffen hat, landet plötzlich im Netz. Die Erklärung liegt schnell bereit: schwache Nerven. Es fehle an mentaler Stärke, an Wettkampfhärte, an Kaltblütigkeit. Also schickt man ihn zum Mentaltraining, redet über Atmung und positive Gedanken, und wundert sich, dass sich wenig ändert.

Was, wenn auch diese Diagnose ein überholtes Denkmodell ist?

Zwei Spieler in einem

Sehen wir genau hin. Der Bruch zwischen Training und Match ist selten technisch. Der Schlag ist nicht verschwunden. Die Bewegung, die eben noch mühelos gelang, ist nicht plötzlich verlernt. Was sich verändert hat, liegt vor der Bewegung.

Denn wie in den letzten Ausgaben beschrieben, beginnt jeder Schlag nicht mit dem Arm, sondern mit dem Blick: Der Spieler nimmt wahr, deutet, entscheidet. Und erst danach bewegt er sich. Genau diese erste Stufe ist es, die unter Druck als Erstes kippt. Nicht der Schwung wird schlechter. Die Wahrnehmung der Situation verändert sich. Und weil

die Bewegung auf dieser veränderten Wahrnehmung aufbaut, wirkt es am Ende wie ein Technikproblem.

Was unter Druck wirklich passiert

Unter Druck stellt der Körper Energie bereit. Das Herz schlägt schneller, die Muskeln spannen an, die Sinne schärfen sich. Das ist kein Defekt, das ist ein System, das erkennt: Hier geht es um etwas.

Das Problem ist nicht die Energie. Das Problem ist, was mit der Aufmerksamkeit geschieht. Sie verengt sich. Der Spieler liest nicht mehr den Gegner, die Situation, die Flugbahn des Balles. Er liest nur noch sich selbst. Einen einzigen Gedanken, eine einzige Angst. Das Sichtfeld schrumpft auf den eigenen Kopf zusammen.

Die Wahrnehmungsforschung nennt das die Verengung der Aufmerksamkeit unter Belastung. Funktional betrachtet passt es genau zu dem Bild, das Forscherinnen wie Lisa Feldman Barrett vom vorhersagenden Gehirn zeichnen: Wahrnehmung ist kein neutrales Aufnehmen, sondern eine Konstruktion, die sich unter hoher Belastung stärker auf wenige Informationen konzentriert. Wer schlechter vorhersagt, sieht relevante Informationen später oder unvollständig. Wer später oder unvollständig sieht, entscheidet später. Und wer zu spät entscheidet, dem hilft die sauberste Technik nichts mehr.

Wie der Blick zerbricht

Interessant ist, dass die Verengung nicht bei allen gleich aussieht. Jeder Spieler hat sein eigenes Muster, unter Druck den Blick zu verlieren. Drei davon begegnen einem im Training besonders häufig. Nicht als abschließende Liste, sondern als die Typen, die man am häufigsten sieht.

Der eine erstarrt. Aus Angst, einen Fehler zu machen, spielt er sicher, hoch, mittig und wartet ab. Der Zweite überzieht. Aus Wut, dass es nicht läuft, drischt er,

erzwingt, geht ins unangemessene Risiko. Der Dritte sucht. Er probiert jeden Punkt etwas Neues, wechselt den Plan mitten im Ballwechsel, findet keinen Halt.

Angst, Wut, Suche sind drei häufige Gesichter desselben Vorgangs, aber längst nicht die einzigen. Denn so verschieden die Muster auch sind, eines haben sie gemeinsam: Der Spieler hört auf zu lesen. Der eine sieht nur noch die Gefahr, der andere nur noch das Ziel, der dritte gar nichts mehr richtig. Wer seinen Spieler kennt, erkennt dessen Muster, und korrigiert nicht länger den Schlag, sondern fragt: Was sieht dieser Spieler gerade nicht mehr?

Die Emotion ist nicht der Feind

Hier lohnt ein Perspektivwechsel, der vieles verändert. Die Emotion ist nicht der Gegner. Zunächst reagiert der Körper. Er stellt Energie bereit, weil die Situation wichtig ist. Das Herz schlägt schneller, die Muskeln spannen an, die Aufmerksamkeit richtet sich auf das, was gleich passieren könnte. Das ist keine Störung. Es ist Vorbereitung.

Ich erinnere mich an einen jungen Spieler, der mich während eines engen Matches fragte: „Bin ich jetzt immer so nervös?“ Erst viel später habe ich verstanden, was da eigentlich geschah. Sein Körper hatte Energie bereitgestellt, weil ihm dieses Match etwas bedeutete. Er selbst hatte diesen Zustand als „Nervosität“ gedeutet. Er hätte ihn genauso gut „Bereitschaft“ nennen können. Dieselbe körperliche Aktivierung, zwei völlig unterschiedliche Bedeutungen.

Genau darin liegt der entscheidende Punkt. Nicht der körperliche Zustand entscheidet über das Spiel, sondern welche Bedeutung der Spieler ihm gibt und worauf sich seine Aufmerksamkeit anschließend richtet. Ein Spieler ohne jede Aktivierung wäre nicht cool. Er wäre gleichgültig. Und Gleichgültigkeit gewinnt keine Matches.



Carsten Lemke

Warum „ruhig bleiben“ nicht hilft

Genau deshalb greift der häufigste Ratschlag ins Leere. „Bleib ruhig.“ „Reg dich nicht auf.“ „Konzentrier dich.“ Das klingt gut gemeint. Und ist doch dasselbe wie „hol weiter aus“ oder „schwing über die Schulter“. Es ist eine Anweisung, die die falsche Ebene anspricht.

Wahrnehmung lässt sich nicht durch Willen öffnen. Einem Spieler, dessen Blick sich gerade verengt, „ruhig bleiben“ zu sagen, gibt ihm nur eine zweite Aufgabe obendrauf: Jetzt soll er auch noch ein Gefühl unterdrücken, während er ohnehin überfordert ist. Das Ergebnis ist meist das Gegenteil. Ruhe ist ein Ziel, kein Ratschlag.

Vom Beruhigen zum Verankern

Was hilft, ist nicht, die Emotion zu bekämpfen, sondern der Wahrnehmung einen Anker zu geben. Eine Aufgabe. Eine Absicht, die der Spieler unter Druck hält. Dann hat die Aufmerksamkeit ein Ziel, und nicht nur die Angst.

Druck lässt sich im Training gestalten. Entscheidend ist nicht, Spieler möglichst stark unter Stress zu setzen, sondern Situationen zu schaffen, in denen etwas auf dem Spiel steht und der Spieler trotzdem eine klare Aufgabe behält. So lernt er, seine Aufmerksamkeit auch unter Bedeutung auf Ball, Gegner und Situation zu richten. Entscheidend sind dabei drei Verschiebungen: Druck gestalten statt vermeiden. Absicht statt Beruhigung. Und Lesen statt Kontrollieren.

Besonders im Kinder- und Jugendtraining

Gerade bei jungen Spielern zahlt sich das aus. Kinder spüren den Druck früh und heftig und man tut ihnen keinen Gefallen, wenn man Härte von ihnen verlangt. Verlangt man Coolness, bekommt man Verkrampfung.

Gibt man ihnen dagegen ein kleines Spiel mit echtem Einsatz und einer klaren Auf-

gabe, geschieht etwas anderes: Sie erleben, dass die Aufregung normal ist und irgendwo hingehört. Sie lernen nicht, das Gefühl abzuschalten. Sie lernen, mit offenem Blick durch es hindurchzuspielen. Das ist eine Fähigkeit fürs ganze Tennisleben. Und weit mehr wert als jeder Appell zur Ruhe.

Trainerrolle im Wandel

Für den Trainer bedeutet das eine weitere Verschiebung, die sich durch diese ganze Serie zieht: weg vom Beruhiger, hin zum Gestalter von Situationen, in denen der Spieler lernt, unter Druck zu sehen. Nicht „Kopf hoch, wird schon“, sondern eine Aufgabe, die den Blick trägt.

Im Verband Deutscher Tennislehrer (VDT) ist genau das Teil des Weges der staatlichen Tennislehrausbildung: Trainer lernen, den Wettkampf nicht als Prüfung der Nerven zu behandeln, sondern als Lernfeld der Wahrnehmung. Und Druck bewusst zu gestalten, statt ihn nur zu ertragen.

Schlussbetrachtungen

Emotion ist nicht der Gegensatz von gutem Tennis. Sie ist die Energie eines Moments, der zählt. Zum Problem wird sie erst, wenn sie die Augen schließt.

Die Aufgabe des Trainings ist deshalb nicht, das Gefühl zu entfernen. Das gelingt ohnehin nicht und wäre ein Verlust. Sie besteht darin, den Spieler durch das Gefühl hindurch sehen zu lassen. Wer das begreift, hört auf, an den Nerven zu arbeiten, und beginnt, an der Wahrnehmung zu arbeiten.

Denn unter Druck spielt niemand schlechter, weil er seine Technik verliert. Er spielt schlechter, weil er aufhört zu sehen. Das Ziel des Trainings ist nicht, ruhigere Spieler hervorzubringen. Es geht darum, Spieler hervorzubringen, die auch unter Druck klar sehen.

PRAXIS

Drei Spielformen für einen klaren Blick unter Druck

Start bei 0:30

Jedes Aufschlagspiel beginnt bei 0:30. Vor dem ersten Punkt formuliert der Spieler eine einfache Absicht: „Ich spiele zunächst mit Länge.“ oder: „Ich suche den kurzen Ball.“ Nach dem Spiel nur eine Frage: „Konntest du deine Aufgabe unter Druck noch verfolgen?“

Der Punkt, der zählt

Normales Punktespiel. Zwischendurch kündigt der Trainer an:

„Der nächste Punkt zählt doppelt.“

Die Spielsituation bleibt gleich, aber ihre Bedeutung verändert sich. Vor dem Punkt legt der Spieler einen einfachen Fokus fest, zum Beispiel:

„Ich bewege meinen Gegner.“

Danach beobachten: Verändert der höhere Einsatz seinen Blick und seine Entscheidungen?

Tiebreak mit Anker

Normaler Tiebreak. Vor Beginn wählt der Spieler einen einfachen spielbezogenen Anker:

„Früh den kurzen Ball erkennen.“

„Mit Höhe Zeit gewinnen.“

„Den Gegner bewegen.“

Während des Tiebreaks möglichst wenig korrigieren. Danach zwei Fragen:

„Wann konntest du deinen Fokus halten?“

„Wann hast du ihn verloren?“

„Nicht die Nervosität soll verschwinden. Der Blick soll offen bleiben.“



Ursachen erkennt man näher am Spieler

Entwicklung gestaltet man näher am Trainingspartner.

Warum der Standort des Trainers seine Sicht auf das Spiel verändert

Wo ein Tennislehrer während des Trainings steht, erscheint zunächst wie eine nebensächliche Frage. Tatsächlich beeinflusst sein Standort jedoch erheblich, was er sieht und welche Möglichkeiten er hat, das Training zu gestalten. Wer verstehen möchte, warum ein Spieler einen bestimmten Fehler macht, benötigt andere Informationen als ein Trainer, der wissen möchte, wie sich das Spiel dieses Spielers weiterentwickeln lässt. Daraus ergibt sich eine einfache Orientierung: Ursachen erkennt man näher am Spieler. Entwicklung gestaltet man näher am Trainingspartner.

Wenn ein Spieler einen Ball ins Netz schlägt oder deutlich hinter die Grundlinie setzt, sehen wir zunächst nur ein Ergebnis. Dieses Ergebnis sagt noch wenig darüber aus, warum der Fehler entstanden ist. Ein zu langer Ball kann mit dem Treffpunkt zusammenhängen, mit einer falschen Einschätzung der Flugbahn, mit Zeitdruck, mit der eigenen Position zum Ball oder mit einer Entscheidung, die für die konkrete Situation zu schwierig war. Wer unmittelbar aus dem Ergebnis auf eine Ursache schließt, läuft deshalb Gefahr, genau das Falsche zu korrigieren. In dieser Phase ist die Nähe zum Spieler besonders hilfreich.

Der Trainer kann beobachten, wie sich der Spieler zum Ball bewegt, welchen Abstand er herstellt, wann er seine Handlung vorbereitet und wie sich der Treffpunkt entwickelt. Gleichzeitig kann er mit dem Spieler abgleichen, wie dieser die Situation selbst wahrgenommen hat: Was hatte er erwartet? Hatte er genügend Zeit? Welche Lösung wollte er spielen? Was erschien ihm in diesem Moment überhaupt möglich?

Ursachenanalyse bedeutet deshalb mehr als technische Fehlerkorrektur. Der Trainer versucht, vom sichtbaren Ergebnis zu dem Prozess zurückzugehen, der dieses Ergeb-

nis hervorgebracht hat. Je näher er dabei an der Wahrnehmungs- und Handlungssituation des Spielers ist, desto besser kann er mögliche Zusammenhänge erkennen und gemeinsam mit dem Spieler überprüfen.

Wenn eine Spielsituation dagegen grundsätzlich funktioniert, verändert sich die Aufgabe. Nun reicht die Frage „Wie sieht der Schlag aus?“ nicht mehr aus. Entscheidend wird, was dieser Schlag auf der anderen Seite des Netzes bewirkt. Ein technisch sauber geschlagener Ball kann für den Trainingspartner völlig problemlos sein. Ein äußerlich unspektakulärer Ball kann dagegen Zeit nehmen, Raum öffnen, den Gegner aus seiner Position bewegen oder dessen nächste Handlungsmöglichkeiten einschränken. Die Qualität eines Schlages zeigt sich deshalb nicht allein in seiner Ausführung, sondern auch in seiner Wirkung auf das weitere Spiel.

Genau hier wird die Position näher am Trainingspartner besonders wertvoll. Von dort sieht der Trainer den Ball stärker so, wie ihn ein späterer Gegner erlebt. Er erkennt, wie viel Zeit der Ball lässt, ob der

Trainingspartner unter Druck gerät und welche Handlungsmöglichkeiten ihm anschließend offenstehen. Vor allem aber kann der Trainer den Trainingspartner unmittelbar anleiten. Er kann ihm vorgeben, bestimmte Ballqualitäten, Richtungen, Höhen, Geschwindigkeiten oder Spielsituationen herzustellen und damit gezielt jene Anforderungen erzeugen, an denen sich der Spieler entwickeln soll.

Der Trainingspartner ist damit nicht nur jemand, der Bälle zurückspielt. Er wird zu einem wesentlichen Bestandteil der Lernwelt. Durch seine Aufgaben kann der Trainer die Umwelt des Spielers so verändern, dass genau die Wahrnehmungs- und Entscheidungssituationen entstehen, die für den nächsten Entwicklungsschritt benötigt werden. Soll der Spieler zum Beispiel lernen, früher einen möglichen Angriff zu erkennen, kann der Trainingspartner gezielt Bälle anbieten, die zwischen eindeutiger Angriffsmöglichkeit und neutraler Situation variieren. Soll der Spieler unter Zeitdruck bessere Lösungen finden, kann der Trainingspartner Tempo, Länge oder Position entsprechend verändern. Der Trainer gestaltet Entwicklung

also nicht nur durch Anweisungen an den Spieler, sondern in erheblichem Maße durch die Gestaltung dessen, was dem Spieler entgegenkommt.

Damit erhält der Standort des Trainers eine doppelte Bedeutung. In der Nähe des Spielers kann er besser verstehen, wie ein Ergebnis entstanden ist. In der Nähe des Trainingspartners kann er sowohl die Wirkung des Spiels beobachten als auch die Bedingungen offen oder verdeckt für den Spieler beeinflussen, unter denen Lernen stattfindet. Der Trainer steht deshalb dort, wo er für seine nächste Entscheidung die wichtigsten Informationen erhält und die Lernwelt am wirksamsten gestalten kann.

Euer
Hans Eckner.



MSV TENNIS

MSV FOCUS HEX®
SPIN + CONTROL

MSV TENNIS SAITEN
AUF ALLEN PLÄTZEN DIESER WELT ZUHAUSE.

WILLKOMMEN ZUR VDT REGIONALFORTBILDUNG

Gemeinsam die Zukunft gestalten.

LERNEN | AUSTAUSCHEN | INSPIRIEREN | BESSER TRAINIEREN

*Tennis
bewegt
mehr.*

—
MENSCHEN
WISSEN
TENNIS
ZUKUNFT
—

—
IDEEEN
TRAINING
PERSÖNLICHKEIT
MORGEN
—



VERBAND DEUTSCHER TENNISLEHRER

TRADITION TRIFFT ZUKUNFT. —

Programm VDT-Seminar Nord

Fortbildung & Lizenzverlängerung für DTB C&B Trainer



Freitag, 30.10.2026

20.00 geselliges Beisammensein bei Gulaschkanone und Freibier
(Phönix Center) – nur geselliger Bestandteil der Fortbildung

Samstag, 31.10.26 im Phönix-Center

08.30 Einlass

09.30 **Begrüßung / Worte der Aussteller**

Mike Dressel, Hans Eckner und Austeller

10.00 **Nährstofflücken schließen – mit Power durch den Trainertag**

Bianka Strasser

11.00 **Unterstützung für Tennistrainer**

Christoph Bedürftig

12.00 Pause

12.10 **Vorstellung FränkiCup – das moderne Schleifchenturnier**

Frank Nowack

13.00 Mittagspause

14.00 **Modernes Doppeltraining**

Niklas Gerdes

15.30 Pause

15.45 **Wahrnehmung und Lernwelten – Theorie**

VDT Lehrteam

17.15 Pause

17.30 **Wahrnehmung und Lernwelten – Praxis**

VDT Lehrteam

19.00 Ende

=> geselliges Zusammensein im Phönixcenter und Hotelbar

Sonntag, 01.11.26 im Phönix-Center

09.00 **Coach in – Software für Trainer**

Betoning

10.30 Pause

10.45. **Neurodiversität im Tennis – Integration von ADHS-Kindern**

Dr. Jan-Philip Maaß-Emden

12.15 Pause

12.30 **Entwicklung im modernen Tennis**

Acky Kälz

14.00 Verabschiedung und Ausgabe der Bescheinigung



Kollegen-Tipps von André Jethon

Name der Übung:
Volleystopp & Smash

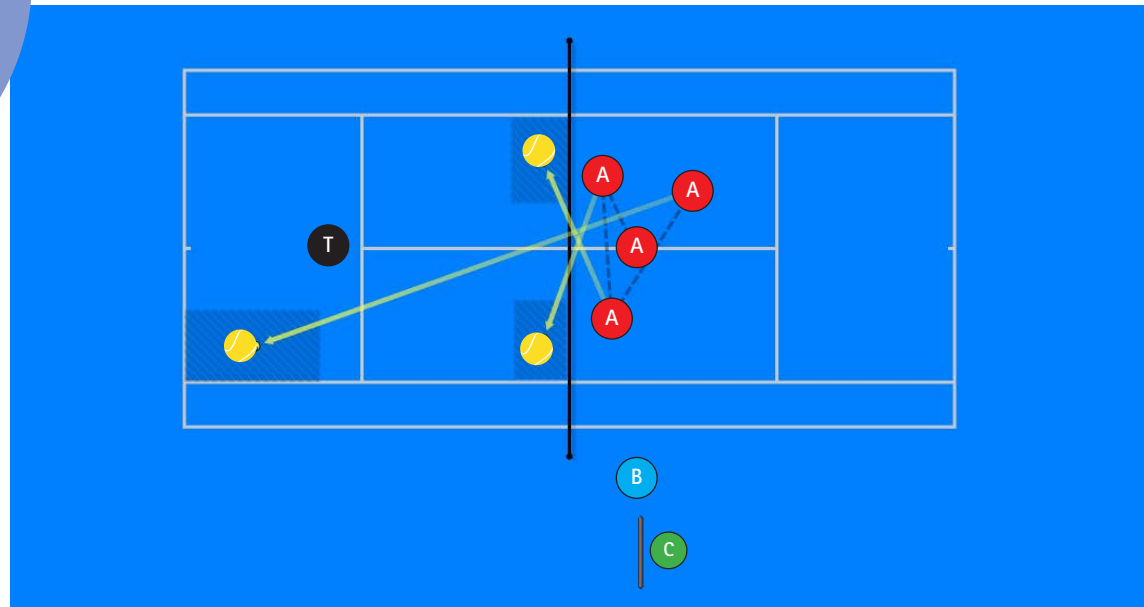
Kategorie der Übung:
Technikanwendung

Übungsbeschreibung:

- Spieler A startet von der T-Linie und spielt einen Volleystopp mit der Vorhand und Rückhand cross ins Zielfeld. Im Anschluss folgt ein Schmetterball. Danach werden die 3 Schläge wiederholt.
- Spieler B hat Pause und Spieler C springt Seilchen.

Variation:

- Eine Serie kann auch auf 9 oder 12 Schläge verlängert werden.



Name der Übung:
Agieren
aus der Defensive

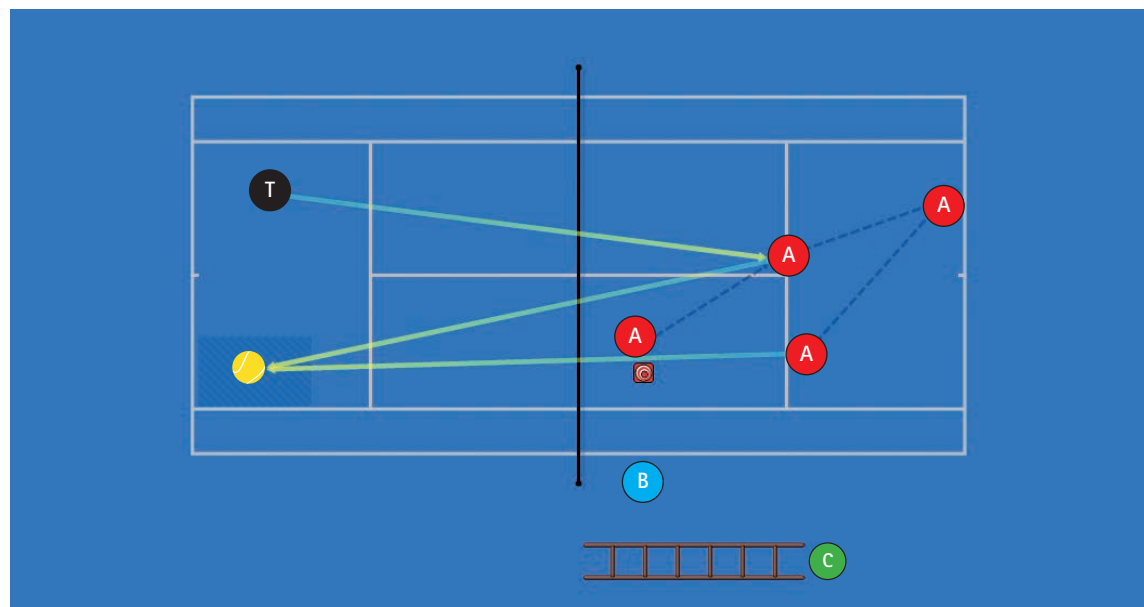
Kategorie der Übung:
Technikanwendung

Übungsbeschreibung:

- Der Spieler A startet an der Pylone. In Höhe der T-Linie und Grundlinie wird eine Vorhand aus der Defensive möglichst lang und cross gespielt. Jetzt folgt noch eine offensive Rückhand longline aus dem Bereich der T-Linie. Danach wiederholen sich die 3 Schläge.
- An der Koordinationsleiter werden von Spieler C bestimmte Laufformen durchgeführt. Der Spieler B hat Pause.

Variation:

- Die Serien können beliebig verlängert werden.
- Der Vorhandschlag an der T-Linie soll kurz-cross geschlagen werden.





GRAVITY ZVEREV

THE HEART & THE HUSTLE



HEAD®

HEAD Pro Players may play with different racquets from the model shown.



AUSBILDUNG

zum/zur staatlich geprüften Tennislehrer:in
im Auftrag der Staatskanzlei des Landes NRW

Ausbildung in Essen durch erfahrene Dozent:innen

Wissenschaftlich fundiert & praxisorientiert

Spaß, Leidenschaft, Kompetenz

Jobchancen weltweit



**SPORTLAND.
NRW**

Deine Zukunft im Tennissport beginnt hier

Jetzt bewerben und Teil der VDT-Community werden!

Die Premiumpartner des VDT e.V. 2026:



DEIN AUTO. DEIN ABO.
Athletic Sport Sponsoring

